Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

11

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
FASCICULE 11 VOLUME 1

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Amuse-gueule pour tous les goûts 281

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 11
Escalopes de veau 285

PÂTISSERIE ET DESSERTS 9
Petits gâteaux et biscuits 291

RECETTE VEDETTE
Boeuf bourguignon aux tomates 296

FRUITS ET LÉGUMES 11
Carottes 298

CONGÉLATION 11
Glaces et sorbets 302

CUISINE MICRO-ONDES 11
Pâtes cuites aux micro-ondes 306

MICRO-SECRETS
Séchez le zeste des agrumes ENDOS

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 26 numéros	~~58,50 $~~	51,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 52 numéros	~~117,00 $~~	90,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAR 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Dans le prochain numéro

Les fraises Un fruit tout à fait succulent pour préparer des soufflés et des confitures qui feront le bonheur de tous.

Faites votre pain Vous épargnerez du temps, si vous utilisez votre four micro-ondes pour faire cuire votre pain maison. Quelle excellente idée !

Les côtelettes d'agneau De savoureuses côtelettes, rehaussées d'une succulente sauce, pour un plat spectaculaire que vous servirez avec fierté à vos invités.

Plus...

Des légumes farcis, du congélateur au four micro-ondes puis à la table. Aussi, **les poissons en boîte.**

Amuse-gueule pour tous les goûts

En quelques minutes seulement, grâce au four micro-ondes, préparez de savoureux amuse-gueule que vous servirez avec plaisir à vos invités au moment de l'apéritif.

Vous lancez une invitation de dernière minute ? Préparez donc de délicieux amuse-gueule, rapidement.

Les saucisses fumées barbecue ou les petites crevettes avec ananas réserveront d'agréables surprises.

Bâtonnets au bacon, saucisses fumées barbecue, bouchées aux épinards et au cari

DAVE KING

Bâtonnets au bacon

4 min

Temps d'attente : aucun

Préparez ces bâtonnets à l'avance : ils resteront bien croquants plusieurs heures durant.

5 tranches de bacon
4 cuil. à soupe de parmesan, râpé
10 pains bâtonnets

10 AMUSE-GUEULE

VARIANTE
Ajoutez 1 cuil. à soupe de graines de sésame au parmesan râpé. Suivez les instructions données ci-contre, puis enrobez les bâtonnets du mélange au fromage au moment de servir; au goût, saupoudrez de persil frais haché.

Préparation des bâtonnets au bacon

Déposez *le bacon sur une planche et, à l'aide d'un couteau posé à plat, étirez, puis coupez chaque tranche dans le sens de la longueur. Enrobez un côté de fromage, puis enroulez les tranches en diagonale autour des pains bâtonnets.*

Poursuivez *ainsi avec les autres bâtonnets. Déposez-les dans un plat doublé de papier absorbant, couvrez d'une autre feuille et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en tournant les bâtonnets à mi-cuisson. Avant de servir ces bâtonnets chauds ou froids, enrobez-les complètement de fromage râpé.*

Nachos

1½ min

Temps d'attente : aucun

16 grosses croustilles au maïs
⅝ de tasse/150 g de fromage édam ou cheddar, râpé

16 MORCEAUX

VARIANTE
Nachos relevés : garnissez chaque croustille d'une lamelle de poivron rouge ou vert, de morceaux de chilis marinés ou de tranches d'olives farcies avant de les saupoudrer de fromage.

Préparation des nachos

Déposez *une feuille de papier ciré sur une assiette en carton ou en verre de 10 po/25 cm. Étalez les croustilles.*

Saupoudrez *de fromage râpé et faites chauffer de 1 ½ à 2 min à MED., en tournant l'assiette 1 ou 2 fois. Servez bien chauds.*

Nachos

RAY DUNS

Saucisses fumées barbecue

6 min

Temps d'attente : aucun

2 lb/1 kg de saucisses fumées, coupées en quatre
2 ¼ tasses/550 ml de sauce barbecue
1 ¼ tasse/275 g de confiture d'oranges
½ cuil. à café de moutarde sèche

12 À 16 HORS-D'OEUVRE OU 8 À 10 AMUSE-GUEULE

1 Coupez en croix dans chaque morceau de saucisse fumée.
2 Mélangez sauce barbecue, confiture et moutarde dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Incorporez les saucisses et brassez bien le tout. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., en remuant toutes les 2 min.

Bouchées aux épinards et au cari

9½ min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 10 oz/275 g d'épinards surgelés hachés
4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 oeufs
1 ¼ tasse/275 g de cheddar, râpé
1 sachet de 4 oz/100 g de mélange pour farce aux fines herbes
1 grosse pincée de cari

24 BOUCHÉES

1 Percez le paquet d'épinards et déposez-le sur une assiette. Faites décongeler 4 min à MAX., en tournant le paquet à mi-temps. Égouttez soigneusement.
2 Faites fondre le beurre dans un petit plat couvert, de 30 à 60 s à MAX. Réservez.
3 Battez légèrement les oeufs, ajoutez le reste des ingrédients, le beurre fondu en dernier. Façonnez 24 boulettes.
4 Disposez-les dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm. Couvrez de papier ciré et faites cuire 5 ou 6 min à MED./MAX., en tournant le plat à mi-cuisson. Garnissez de quartiers de tomates et d'échalotes et servez bien chauds.

Biscottes garnies

2 min

Temps d'attente : aucun

12 petites biscottes, nature ou de seigle
vinaigrette « Mille-Îles »
3 tranches épaisses de boeuf salé
1 tasse/225 g de choucroute, rincée et égouttée
2 tranches de gruyère ou d'emmenthal, coupées en 6 morceaux chacune

12 BISCOTTES

1 Versez un peu de vinaigrette sur chaque biscotte et disposez-les dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm doublé de papier absorbant.
2 Garnissez chacune d'une tranche de boeuf, d'une cuillerée de choucroute et d'un morceau de fromage. Pressez légèrement.
3 Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps. Servez bien chauds.

Petites crevettes avec ananas

6 min

Temps d'attente : 5 min

1 paquet de 10 oz/275 g de petites crevettes surgelées
1 tasse/250 ml de vinaigrette à la française
1 boîte de 8 oz/225 g d'ananas en morceaux
2 cuil. à soupe de pâte de tomates

8 À 10 PERSONNES (HORS-D'OEUVRE) OU 4 OU 5 PERSONNES (AMUSE-GUEULE)

1 Étalez les crevettes en une couche dans un plat peu profond. Couvrez et faites décongeler 1 ou 2 min. Remuez, couvrez, puis décongelez 1 ou 2 min de plus.
2 Mélangez vinaigrette, ananas et jus, pâte de tomates et crevettes décongelées dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l; couvrez d'une pellicule plastique entrouverte.
3 Faites chauffer 4 ou 5 min à MED., en remuant toutes les 2 min. Laissez reposer 5 min, couvert. Servez chaud ou froid.

À gauche : *Biscottes garnies,* **à droite :** *Petites crevettes avec ananas*

Canapés chauds

1 min

Temps d'attente : aucun

Chacune des recettes qui suit donne suffisamment de mélange pour garnir 24 petites biscottes ou craquelins miniatures. Faites ramollir le fromage à la crème pendant 20 à 30 s à MAX., avant d'ajouter les autres ingrédients.

POULET HAWAÏEN

3 tranches de bacon, cuit et émietté (voir p. 150)
1 boîte de 7 oz/198 g de poulet haché ou ⅞ de tasse/198 g de poulet cuit, coupé en petits dés
3 cuil. à soupe d'ananas broyés, égouttés
4 cuil. à soupe de noix hachées

THON À L'ORIENTALE

1 boîte de 3 ¼ oz/82 g de thon, égoutté et défait en morceaux
2 cuil. à soupe de mayonnaise
3 cuil. à soupe de pacanes, en morceaux
3 cuil. à soupe d'ananas broyés, égouttés
1 grosse pincée de cari

BACON ET FROMAGE

6 tranches de bacon, cuit et émietté
4 cuil. à soupe de cheddar, râpé
3 cuil. à soupe de mayonnaise
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de graines de carvi

CRABE ET FROMAGE À LA CRÈME

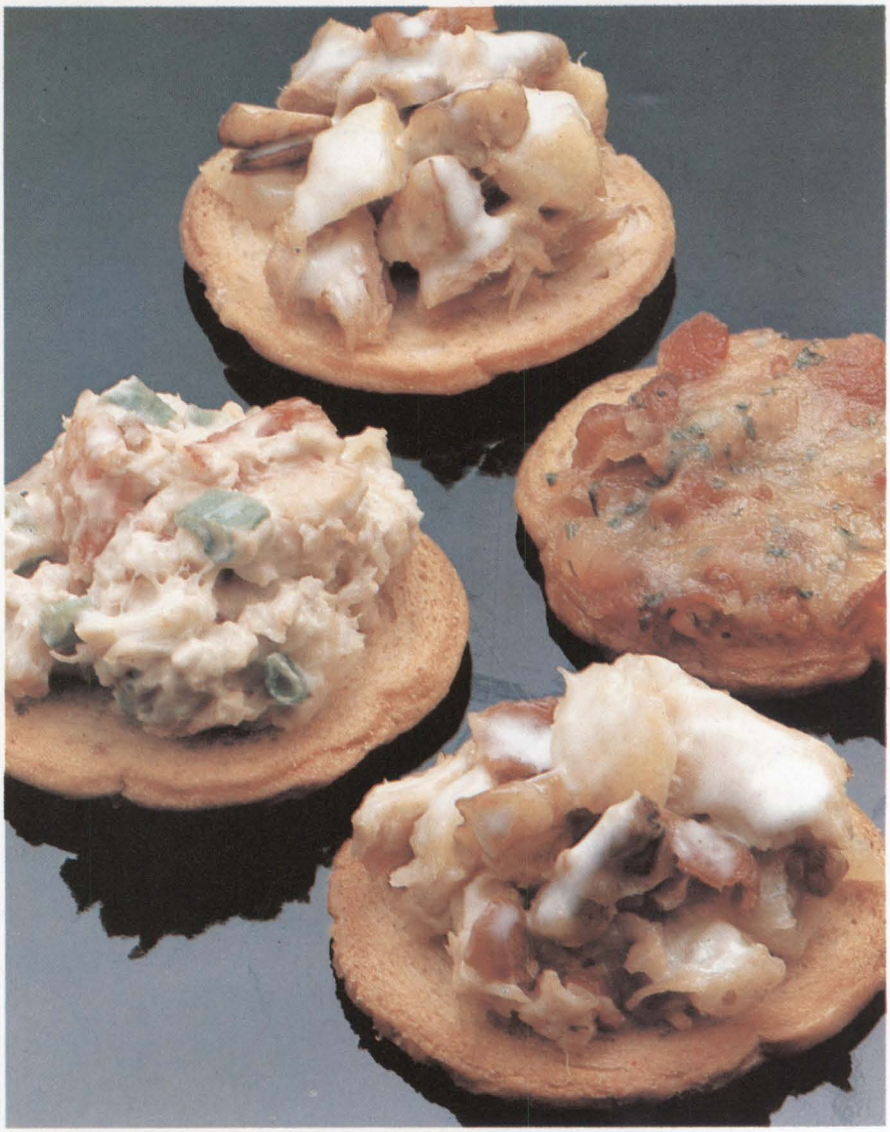
3 oz/75 g de fromage à la crème
5 oz/150 g de chair de crabe
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
½ cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à soupe d'oignon haché

JAMBON ET FROMAGE

1 boîte de 5 oz/150 g de pâté de jambon
2 cuil. à soupe d'oignon finement haché
4 cuil. à soupe de cheddar, râpé

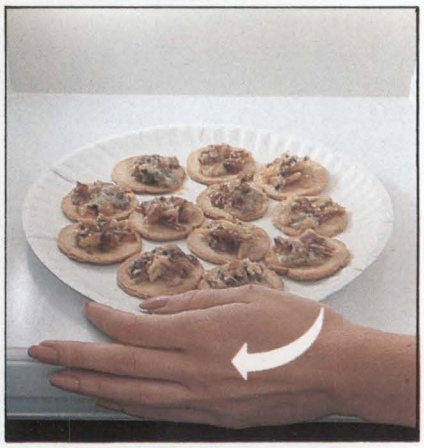
Conseils du chef

Garnissez les canapés de tiges de cresson ou de persil, de tranches de citron, de concombres ou d'olives, ou même de petites crevettes : ils seront encore plus savoureux et appétissants.



Préparation des canapés

Mélangez *bien tous les ingrédients choisis. Garnissez d'abord 12 biscottes ou craquelins avec la moitié du mélange et disposez-les sur une assiette en carton ou un papier absorbant.*



Faites chauffer *de 30 à 45 s à MAX., en tournant l'assiette du quart après 20 s. Faites de même avec le reste du mélange et des biscottes.*

Escalopes de veau

Voici des escalopes de veau, cuites aux micro-ondes en quelques minutes seulement, que vous serez fier de servir à vos invités. Essayez ces délicieuses escalopes de veau nappées d'une riche sauce à la crème sure ou recouvertes généreusement de fromage mozzarella.

Le veau est une viande très tendre et dépourvue de gras. Il est donc indispensable de la napper d'une sauce ou de l'enrober de panure avant de la faire cuire aux micro-ondes.

Une escalope est une pièce de viande sans os et très maigre : avant de la faire cuire, on la glisse entre deux feuilles de papier ciré et on l'aplatit à l'aide d'un maillet de cuisine, tel que montré à la page 286. Les escalopes cuiront ensuite rapidement, en conservant toutes leurs qualités.

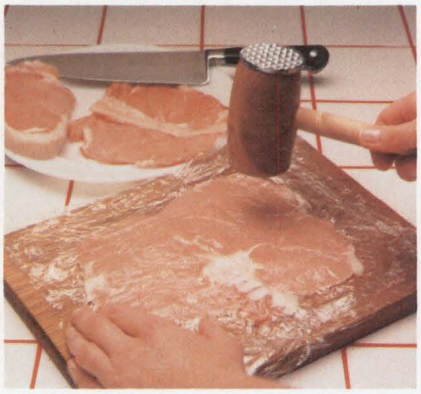
Si vous ne pouvez acheter facilement des escalopes, procurez-vous des côtelettes désossées et battez-les jusqu'à l'épaisseur requise. Si elles sont trop épaisses au départ, coupez-les à l'horizontale, puis aplatissez-les.

Assaisonnez délicatement les escalopes et faites-les cuire dans une belle sauce crémeuse.

Escalopes de veau à la hongroise

Préparation des escalopes de veau

Battez *les escalopes à l'aide d'un maillet, jusqu'à ce qu'elles atteignent ¼ de po/ 6 mm d'épaisseur environ.*



Utilisez *des côtes de veau, si les escalopes sont difficiles à trouver. Coupez-les à l'horizontale, enlevez le gras et battez les tranches de viande jusqu'à l'épaisseur voulue.*

Taillez *des languettes de veau, en travers du muscle, de ½ po/12 mm, au besoin, après avoir aplati les escalopes.*

Escalopes de veau aux tomates

14 min

Temps d'attente : aucun

4 escalopes ou tranches de veau, d'environ ¼ de lb/100 g chacune
1 oignon, tranché mince et défait en rondelles
¾ de tasse/175 g de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de basilic
½ cuil. à café d'origan
2 cuil. à café de persil
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
¼ de cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de poivre noir
2 grosses tomates, pelées et hachées
2 petites courgettes, en tranches minces
1 poivron vert, graines et coeur enlevés, tranché en fines lamelles

4 PERSONNES

1 Battez bien la viande à l'aide d'un maillet (voir instructions ci-contre).
2 Étalez les escalopes dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm et recouvrez des rondelles d'oignon. Mélangez bien pâte de tomates, farine, basilic, origan, persil, poudre d'ail, sel et poivre. Incorporez les tomates, les courgettes et le poivron. Versez sur les escalopes.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 14 ou 15 min à MAX., en remuant les escalopes après 8 min de cuisson.

Veau citronné en casserole

14 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat idéal pour un déjeuner d'été, si facile à faire aux micro-ondes.

1 ¼ lb/600 g d'escalopes de veau
4 carottes, taillées en bâtonnets fins
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de persil
½ cuil. à café de romarin
¼ de cuil. à café de poivre
½ tasse/125 ml de vin blanc
3 cuil. à soupe de jus de citron
½ cube de bouillon de boeuf dissous dans 4 cuil. à soupe d'eau chaude

4 PERSONNES

1 Battez les escalopes, puis taillez-les en morceaux de 1 po/2,5 cm.
2 Versez les carottes dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l; mélangez farine, paprika, persil, romarin et poivre, ajoutez la viande et brassez bien le tout. Ajoutez la viande aux carottes.
3 Mélangez vin, jus de citron et bouillon; incorporez à la viande et aux carottes. Couvrez la casserole de pellicule plastique entrouverte et faites cuire 14 ou 15 min à MED.-MAX., en remuant 2 ou 3 fois pendant la cuisson. Servez avec du riz bouilli.

Escalopes de veau à la hongroise

21½ min

Temps d'attente : aucun

4 escalopes de veau, environ ¼ de lb/100 g chacune
1 sachet de 1 oz/25 g de mélange pour sauce blanche ou au fromage
1 ¾ tasse/400 ml d'eau chaude
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¾ de tasse/175 g de tagliatelles
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
2 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
1 grosse pincée de poivre
paprika
6 à 8 rondelles de poivron, pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez le contenu du sachet de sauce, l'eau et le beurre dans une casserole de 12 x 8 po/30 x 20 cm et remuez jusqu'à consistance homogène. Ajoutez les nouilles, couvrez et faites cuire 5 min à MAX.
2 Incorporez la crème sure, diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 5 à 7 min, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Mélangez bien.
3 Assaisonnez la farine. Battez les escalopes jusqu'à ce qu'elles atteignent ¼ de po/6 mm d'épaisseur, puis enrobez-les de farine. Déposez la viande sur les tagliatelles et couvrez de papier ciré.
4 Faites cuire de 8 à 10 min à MED., tournez les escalopes et saupoudrez le tout de paprika. Laissez cuire encore 3 min à découvert.
5 Faites chauffer 6 à 8 rondelles de poivron pendant 30 à 45 s à MAX. Arrosez les escalopes d'un peu de sauce, au goût, garnissez des rondelles de poivron et servez.

Escalopes de veau gratinées

15 min

Temps d'attente : aucun

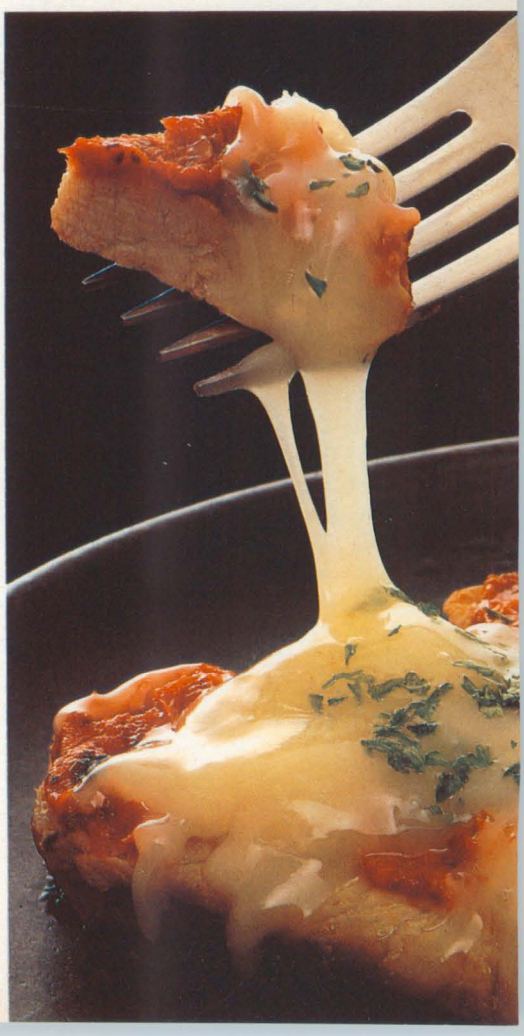
4 escalopes de veau, environ ¼ de lb/100 g chacune
6 cuil. à soupe de mozzarella, râpé
1 cuil. à soupe de persil haché

SAUCE
1 tasse/225 g de pâte de tomates
¼ de cuil. à café d'origan
½ cuil. à café de basilic
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
sel et poivre
¼ de cuil. à café de sucre
persil haché, pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients de la sauce, couvrez et faites cuire 1 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., laissez cuire encore 3 min. Réservez.
2 Déposez la viande dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 8 à 10 min à MED., en tournant la viande 1 fois pendant la cuisson. Égouttez.
3 Versez la sauce sur les escalopes, saupoudrez de mozzarella et de persil. Faites cuire 3 ou 4 min à MED., jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, en tournant le plat 1 fois à mi-cuisson. Garnissez de persil haché.

Escalopes de veau gratinées



Roulé de veau au jambon et au fromage

7¾ min

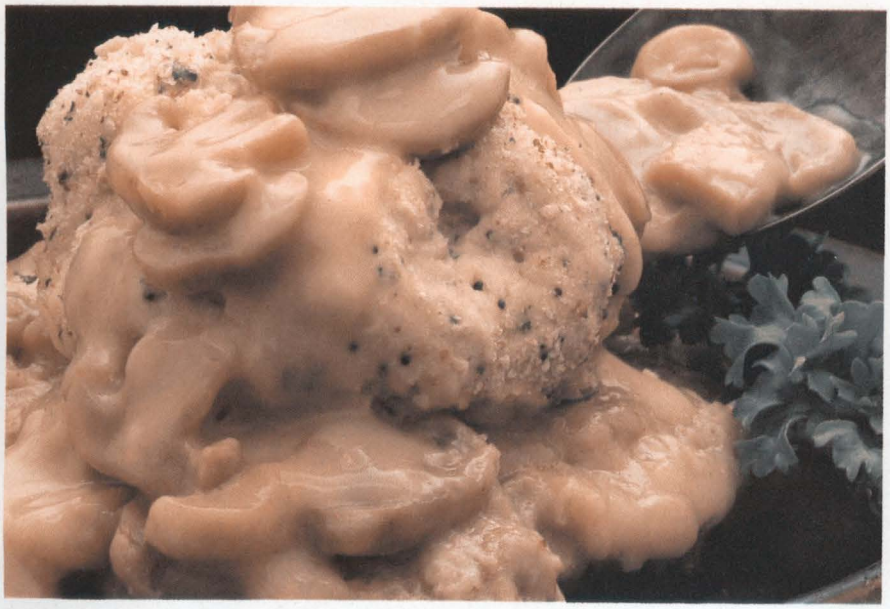
Temps d'attente : 5 min

4 côtelettes de veau, d'environ ¼ de lb/100 g chacune
2 tranches de jambon, coupées en deux
4 cuil. à café de parmesan râpé
¼ de cuil. à café de poivre
½ cuil. à café de gingembre
3 cuil. à soupe de flocons de maïs émiettés
2 cuil. à café de persil
4 cuil. à café de beurre ou de margarine
4 cuil. à café de farine tout usage
½ cuil. à café de sel
⅝ de tasse/150 ml de lait
4 cuil. à soupe de fromage édam ou cheddar râpé
persil haché, pour garnir

4 PERSONNES

1 Battez les côtelettes à l'aide d'un maillet. Déposez une tranche de jambon sur chaque escalope, saupoudrez de parmesan, de poivre et d'une pincée de gingembre.
2 Roulez chaque escalope et piquez les extrémités à l'aide d'un cure-dent.
3 Mélangez les flocons de maïs et ½ cuil. à café de persil séché; enrobez les escalopes de ce mélange.
4 Déposez les roulés dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 6 ou 7 min à MED., en tournant les roulés 2 fois. Égouttez, couvrez et laissez reposer 5 min.
5 Faites fondre le beurre dans un plat couvert de 2 ½ tasses/600 ml, de 45 à 60 s à MAX. Incorporez la farine, le sel, le reste du gingembre et du persil. Ajoutez le lait et faites cuire 1 à 1 ½ min à MAX., en brassant 1 fois. Incorporez le fromage et laissez-le fondre. Versez cette sauce sur les escalopes et garnissez de persil frais.

VARIANTE
Remplacez les flocons de maïs par de la chapelure.



Escalopes de veau avec grands-pères

21 min

Temps d'attente : aucun

4 escalopes de veau, d'environ ¼ de lb/100 g chacune
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à café de paprika
½ cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de thym
1 pincée de poivre
2 cuil. à soupe de beurre
2 oignons, coupés en quartiers
1 boîte de 11 oz/325 g de crème de poulet
1 boîte de 5 oz/150 g de champignons tranchés, non égouttés

GRANDS-PÈRES (boulettes de pâte)

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
2 cuil. à café de poudre à pâte
¼ de cuil. à café de sel
2 cuil. à café de graines de pavot
1 cuil. à café de ciboulette
¼ de cuil. à café de thym
½ tasse/125 ml de lait
1 oeuf battu
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine (faites fondre de 30 à 45 s à MAX.)
3 cuil. à soupe de chapelure

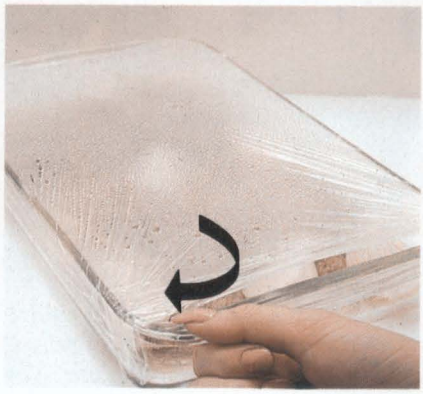
4 PERSONNES

VARIANTE

Remplacez la chapelure par un mélange déshydraté pour farce de votre choix. Utilisez des fines herbes fraîches, si vous préférez, mais doublez alors les quantités indiquées.

Escalopes avec grands-pères

Mélangez *farine et assaisonnements; enrobez les escalopes. Faites fondre le beurre dans un plat couvert de 12 x 8 po/ 30 x 20 cm, 1 ½ min à MAX. Ajoutez les escalopes et les oignons.*



Couvrez *et faites cuire 2 min à MAX. Diminuez la puissance à MED., laissez cuire 8 min, en tournant le plat 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer.*

Mélangez *farine, poudre à pâte et assaisonnements, pour les grands-pères. Mélangez lait, oeuf et beurre fondu dans une tasse à mesurer. Incorporez au mélange de farine.*

Façonnez *des boulettes et enrobez-les complètement de chapelure assaisonnée. Réservez. Mélangez la crème de poulet et les champignons et leur jus.*

Versez *sur le veau, couvrez et faites chauffer 4 min à MAX. Déposez les grands-pères sur le dessus, puis faites cuire 5 min, à découvert, jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites.*

RAY DUNS

Escalopes de veau, sauce à la crème sure

Escalopes de veau, sauce à la crème sure

9 min

Temps d'attente : aucun

4 escalopes de veau, d'environ ¼ de lb/100 g chacune
4 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 ¼ tasse/300 ml de crème sure
1 cuil. à café de farine tout usage
sel et poivre
persil haché, pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites réchauffer un plat à brunir pendant 5 min ou selon les indications du fabricant.

2 Battez les escalopes à l'aide d'un maillet jusqu'à ce qu'elles atteignent ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Coupez-les en deux et roulez-les dans la farine.

3 Déposez les escalopes, le beurre et l'huile dans le plat réchauffé, couvrez et faites cuire 1 min de chaque côté à MAX.

4 Mélangez ensemble tous les autres ingrédients, sauf le persil, et brassez jusqu'à consistance homogène. Versez la sauce sur les escalopes.

5 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte, diminuez la puissance à MED. et laissez cuire 7 ou 8 min, en remuant la sauce 2 fois pendant la cuisson. Saupoudrez de persil au moment de servir.

Veau et tagliatelles au fromage

18 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

1 gros oignon, émincé
2 cuil. à soupe de beurre ou de
4 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de moutarde sèche
½ cuil. à café de fines herbes mélangées
½ cuil. à café de poivre
1 lb/450 g d'escalopes de veau, coupées en lanières de ½ po/12 mm (voir instructions, page 286)
2 ¼ tasses/550 ml de bouillon de boeuf chaud
4 oz/100 g de tagliatelles
¾ de tasse/175 g de champignons tranchés
1 cuil. à soupe de vermouth blanc
½ tasse/100 g de cheddar, râpé

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre et l'oignon dans une casserole couverte de 12 ½ tasses/3 l, pendant 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Mélangez farine, moutarde sèche, fines herbes et poivre dans un sac de plastique. Ajoutez la viande et remuez vigoureusement, pour qu'elle soit bien enrobée.

3 Versez la viande dans la casserole, incorporez le bouillon et les nouilles. Couvrez d'une pellicule plastique.

4 Faites cuire de 13 à 15 min à MED., en remuant à mi-cuisson.

5 Incorporez les champignons et le vermouth, couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MED., en brassant 1 fois.

6 Ajoutez le fromage, laissez-le fondre, puis couvrez et laissez reposer le tout 3 ou 4 min.

Petits gâteaux et biscuits

De délicieux petits gâteaux pour le thé, faciles à réussir grâce à votre four micro-ondes. De plus, vous aurez un minimum de casseroles et de plats à récurer. Qui dit mieux ?

Les petits gâteaux et biscuits ne sont pas seulement délicieux, ils se prêtent également à toute une variété de préparations culinaires. Une fois les techniques de base bien assimilées, vous pourrez vous adonner à toutes sortes de préparations diverses, simplement en combinant différemment les croûtes et les garnitures. Essayez aussi des noix et des amandes variées, pour des saveurs et des textures différentes.

De gauche à droite : *Carrés choco-noix, Carrés aux dattes, Carrés au caramel, Carrés au fromage et au citron.*

DON LAST

Carrés au caramel et aux noix

12 min

Temps d'attente : aucun

⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
¼ de cuil. à café de sel
1 tasse/100 g de farine tout usage
12 cuil. à soupe de beurre
½ tasse/100 g de flocons d'avoine
½ lb/225 g de caramels
2 cuil. à soupe de lait
1 tasse/100 g de sucre glace
2 cuil. à soupe de noix hachées

8 À 12 CARRÉS

1 Mesurez la cassonade, le sel et la farine dans un bol, ajoutez 8 cuil. à soupe de beurre, en le coupant avec un couteau jusqu'à formation de minuscules morceaux. Incorporez les flocons d'avoine et travaillez avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux (utilisez un robot culinaire ou un mélangeur si désiré).
2 Réservez le quart du mélange. Pressez bien le reste dans le fond d'un moule carré de 8 po/20 cm. Déposez sur une soucoupe renversée et faites cuire de 4 à 6 min à MED., en tournant le moule toutes les 2 min.
3 Mélangez les caramels, le reste du beurre et le lait. Faites cuire 4 ou 5 min à MED., en remuant toutes les 2 min.
4 Incorporez le sucre glace et les noix, puis versez sur la croûte cuite. Saupoudrez du mélange gardé en réserve et faites cuire 4 ou 5 min à MAX, en tournant toutes les 2 min. Laissez tiédir, puis coupez en carrés.

Carrés au fromage et au citron

9½ min

Temps d'attente : aucun

⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
¼ de cuil. à café de sel
1 tasse/100 g de farine tout usage
8 cuil. à soupe de beurre
½ tasse/100 g de flocons d'avoine
½ lb/225 g de fromage à la crème
¼ de tasse/50 g de sucre
1 oeuf
le zeste finement râpé d'un citron
1 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe de lait

8 À 12 CARRÉS

1 Mesurez cassonade, sel et farine, ajoutez le beurre en le coupant à l'aide d'un couteau, puis incorporez les flocons d'avoine. Travaillez avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.
2 Réservez le quart du mélange et pressez bien le reste dans un moule carré peu profond de 8 po/20 cm. Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire de 4 à 6 min à MED., en tournant toutes les 2 min.
3 Faites ramollir le fromage pendant 30 s à MED. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à consistance homogène. Étendez uniformément dans le moule.
4 Saupoudrez le mélange gardé en réserve et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en tournant toutes les 3 min. Laissez tiédir, puis réfrigérez. Coupez en carrés.

Carrés savoureux au chocolat

12 min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/100 g de cassonade dorée
½ cuil. à café de sel
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
12 cuil. à soupe de beurre
1 ½ tasse/175 g de flocons d'avoine
1 boîte de 14 oz/400 g de lait condensé
1 paquet de 4 oz/100 g de capuchons de chocolat nature
4 cuil. à soupe de noix hachées (facultatif)

12 À 16 CARRÉS

1 Mesurez cassonade, sel et farine, ajoutez le beurre en le coupant à l'aide d'un couteau, puis incorporez les flocons d'avoine et travaillez avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.
2 Réservez le tiers du mélange et pressez le reste dans un moule peu profond de 12 x 8 po/30 x 20 cm.
3 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire de 6 à 8 min à MED., en tournant 2 ou 3 fois.
4 Faites chauffer le lait condensé 1 min à MAX. Incorporez le chocolat et, au besoin, faites fondre 2 ou 3 min de plus, en remuant 2 ou 3 fois.
5 Versez le mélange au chocolat sur le biscuit et saupoudrez du mélange réservé. Faites cuire de 5 à 8 min à MAX., en tournant le moule toutes les 3 min. Laissez tiédir, puis coupez en carrés.

Carrés au caramel

5 min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 7 oz/200 g de caramels
4 cuil. à soupe d'eau
8 cuil. à soupe de beurre d'arachide
8 cuil. à soupe de céréales de riz soufflé
8 cuil. à soupe d'arachides salées

GLACE
1 paquet de 3 ½ oz/85 g de capuchons de chocolat
4 cuil. à soupe de beurre d'arachide
2 cuil. à soupe de margarine

15 À 24 CARRÉS

Préparation des carrés au caramel

Mélangez *les caramels, l'eau et le beurre d'arachide, faites fondre de 3 à 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Mélangez bien.*

Incorporez *les céréales et les arachides, puis pressez bien le mélange dans un moule peu profond de 8 x 12 po/30 x 20 cm, bien graissé.*

Mélangez *les ingrédients de la glace et faites ramollir 2 ou 3 min à MAX. Brassez bien, puis étendez uniformément sur les céréales dans le moule. Laissez tiédir, puis coupez en carrés.*

RAY DUNS

Carrés choco-noix

5 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de beurre
½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 tasse/225 g de flocons d'avoine
3 cuil. à soupe de noix hachées ou 5 cuil. à soupe de noix de coco séchée
1 cuil. à café de vanille

GLACE

2 oz/50 g de capuchons de chocolat
4 cuil. à soupe de beurre d'arachide

9 À 16 CARRÉS

1 Faites fondre le beurre 1 ou 2 min à MAX. Incorporez le reste des ingrédients, sauf ceux de la glace. Tassez uniformément dans un moule carré bien graissé de 8 po/20 cm.

2 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire de 4 à 7 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les 2 min.

3 Saupoudrez le dessus de capuchons de chocolat et déposez de petites cuillerées de beurre d'arachide. Une fois le tout bien ramolli, faites de jolis dessins marbrés à l'aide de la pointe d'un couteau. Laissez prendre, puis coupez en carrés.

Carrés au beurre d'arachide

2 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de chocolat
4 cuil. à soupe de beurre d'arachide
4 cuil. à soupe de céréales de riz soufflé
4 cuil. à soupe d'arachides salées
8 cerises glacées, coupées en morceaux

16 À 32 CARRÉS

1 Défaites le chocolat en morceaux et ajoutez-le au beurre d'arachide. Faites ramollir 2 min à MAX.; mélangez bien.

2 Ajoutez les autres ingrédients, brassez bien le tout et étendez uniformément dans un moule carré bien graissé de 8 po/20 cm.

3 Laissez tiédir, puis coupez en 16 carrés. Pour de plus petites bouchées, coupez les carrés en diagonale.

Carrés au beurre d'arachide

Carrés aux dattes

9 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de beurre
⅜ de tasse/75 g de cassonade dorée
1 tasse/100 g de farine tout usage
½ tasse/100 g de flocons d'avoine

GARNITURE
1 tasse/250 g de dattes hachées
⅜ de tasse/100 ml d'eau
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de jus de citron

9 À 16 CARRÉS

Préparation des carrés aux dattes

Mélangez *tous les ingrédients de la garniture et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant à chaque minute. Laissez tiédir.*

Mélangez *cassonade et farine, puis ajoutez le beurre en* **coupant** *dans le mélange. Ajoutez les flocons d'avoine et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une chapelure. Réservez le quart et tassez le reste dans un moule carré de 8 po/20 cm.*

Déposez *le moule sur une soucoupe renversée, faites cuire à découvert de 3 à 5 min à MED., en tournant le moule du quart après 2 ou 3 min.*

Diminuez *la puissance à MIN. après 1 ½ min, si la croûte bouillonne en certains endroits, pour éviter qu'elle cuise trop vite.*

Versez *le mélange de dattes dans la croûte, et saupoudrez uniformément du mélange réservé.*

Faites cuire *de 3 à 7 min à MAX., en tournant le moule toutes les 2 min. Laissez tiédir, puis coupez en carrés et servez avec de la crème fouettée.*

Boeuf bourguignon aux tomates

Le boeuf en casserole cuit à la perfection au four micro-ondes. Réglez votre four à MED. et laissez cuire doucement; vous obtiendrez ainsi une viande tendre et savoureuse dans une sauce riche et veloutée.

Voici un plat que vous pourrez servir avec fierté à vos invités : de tendres cubes de boeuf dans une sauce au vin, accompagnés de pommes de terre au beurre.

Le vin contribue à attendrir la viande et rehausse la saveur de la sauce. Cependant, si vous désirez, remplacez-le par de la bière; le plat n'aura toutefois pas le bel aspect coloré que procure une sauce au vin.

Coupez des cubes de taille uniforme. Les petits cubes de viande cuisent plus rapidement que les gros : c'est pourquoi il est important de couper des cubes de moins de 2 po/5 cm.

Laissez reposer le boeuf bourguignon 15 min avant de le servir, pour accentuer toute la saveur de la viande et de la sauce.

Boeuf bourguignon aux tomates

75½ min

Temps d'attente : 15 min

3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 tranche de palette de 1 ½ lb/700 g, coupée en cubes de ¾ de po/2 cm
½ lb/225 g de carottes, taillées en rondelles de ¼ de po/6 mm
2 oignons, émincés
1 tasse/250 ml de vin rouge
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates, égouttées et hachées

PAUL WEBSTER

1 gousse d'ail, écrasée
1 cube de bouillon de boeuf, émietté
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
sel et poivre
¼ de lb/100 g de pois surgelés
feuilles de laurier, pour garnir

POMMES DE TERRE AU BEURRE
4 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 lb/1 kg de pommes de terre, non pelées et coupées en quartiers
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

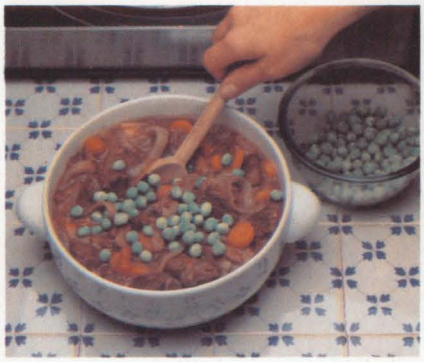
VARIANTE

Au goût, incorporez les pommes de terre au boeuf bourguignon : pelez ½ à 1 lb/225 à 450 g de pommes de terre au boeuf bourguignon : pelez ches de ¼ de po/6 mm. Ajoutez-les au boeuf en début de cuisson.

Préparation du boeuf bourguignon

Enrobez *les cubes de viande de farine dans une casserole de 15 tasses/3,75 l. Ajoutez les autres ingrédients, sauf les pois, et mélangez bien.*

Couvrez *d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 50 à 60 min à MED., en remuant 1 fois pendant la cuisson.*



Incorporez *les pois, couvrez la casserole et faites cuire 10 min à MED. Laissez reposer, couvert, pendant 15 min.*

Faites fondre *le beurre dans un petit bol couvert, de 30 à 60 s à MAX. Disposez les pommes de terre dans un plat et badigeonnez de beurre fondu.*

Assaisonnez *au goût, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 min à MAX. Badigeonnez avec le reste du beurre fondu.*

Saupoudrez *de fromage râpé, couvrez et faites cuire 10 à 12 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Garnissez le boeuf bourguignon de feuilles de laurier au moment de servir.*

RAY DUNS

Carottes

Les carottes se transforment en toutes sortes de délices culinaires; légume d'accompagnement par excellence, la carotte conserve toute sa saveur et ses qualités nutritives au four micro-ondes.

On peut se procurer des carottes toute l'année. Les jeunes carottes naines, à la pelure tendre et délicate, cuisent entières. Les grosses carottes doivent être lavées et brossées, puis coupées en morceaux uniformes. Les carottes vieillies sont dures au centre : coupez-les en deux sur la longueur et retirez la partie centrale avant de les faire cuire. Choisissez toujours des légumes de qualité.

Les carottes constituent un excellent légume d'accompagnement : essayez-les cuites avec du céleri (page 299), parfumées au romarin (page 300) ou nappées de crème sure (page 301). Enfin, faites-en une trempette tout à fait délicieuse.

Taillez *les carottes de diverses façons, pour varier et agrémenter vos plats préférés : en morceaux de 2 po/5 cm, en bâtonnets, en petits dés ou râpées. Faites-en des rondelles en diagonale. Coupez des morceaux de taille uniforme.*

Comment choisir et conserver les carottes

Choisissez *des carottes fermes, bien formées, d'une belle couleur orange ou orange tirant sur le rouge. Les petites carottes sont les meilleures.*

N'achetez *pas de carottes ridées dont l'extrémité est verdâtre, ou qui ont des excroissances jaunâtres.*

Parez *les carottes, mais ne les lavez pas avant le moment de les utiliser. Mettez-les dans un sac de plastique et conservez-les au réfrigérateur.*

Carottes aux tomates

10 min

Temps d'attente : 3 min

½ lb/225 g de carottes, en rondelles de ¼ de po/6 mm
2 branches de céleri, en tranches minces
2 cuil. à soupe d'eau
sel
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates, égouttées et jus réservé
2 cuil. à soupe de farine tout usage
4 tranches de bacon, cuites puis émiettées
½ cuil. à café de sucre
1 pincée de poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez carottes, céleri, eau et sel, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle non hermétique. Faites cuire de 7 à 9 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Laissez reposer 3 min. N'égouttez pas.
2 Versez les tomates dans une petite casserole, hachez-les et ajoutez le jus puis la farine. Mélangez bien le tout et ajoutez aux légumes.
3 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou du même couvercle et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en brassant 1 fois.

VARIANTE
Remplacez le céleri par du poivron vert en fines lamelles.

Cuisson des carottes en rondelles

Déposez *½ lb/225 g de carottes en rondelles dans une casserole et ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau ou de beurre. Couvrez.*

Faites cuire *de 4 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min, puis égouttez, au besoin.*

Carottes à l'orange

10 min

Temps d'attente : 3 min

Carottes à saveur exotique, rehaussées de zeste d'orange râpé.

1 lb/450 g de jeunes carottes entières surgelées
2 cuil. à soupe de jus d'orange
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé

4 PERSONNES

1 Déposez les carottes dans une casserole, arrosez de jus d'orange et couvrez. Faites cuire 10 à 12 min à MAX.
2 Saupoudrez de zeste d'orange râpé et mélangez bien. Laissez reposer, couvert, pendant 3 min.

Carottes ensoleillées

2¼ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de miel
½ cuil. à café de jus de citron
1 boîte de 11 oz/325 g de carottes tranchées, égouttées

4 PERSONNES

1 Faites fondre le gras dans une casserole couverte, de 15 à 30 s à MAX.
2 Incorporez le miel et le jus de citron, puis ajoutez les carottes. Faites chauffer, couvert, 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.

Carottes marinées

4 min

Temps d'attente : aucun

¾ de lb/350 g de jeunes carottes entières
¼ de tasse/50 ml d'eau

MARINADE

¾ de tasse/175 ml de vinaigre de cidre
⅜ de tasse/75 g de sucre
½ à 1 cuil. à café de sel
1 grosse pincée de sel au céleri ou de graine de céleri
1 grosse pincée de graine de moutarde
1 grosse pincée de chilis broyés
4 clous de girofle entiers
4 grains de poivre
2 petites gousses d'ail, pelées
1 feuille de laurier
1 bâtonnet de cannelle de 2 à 3 po/5 à 7,5 cm

QUANTITÉ : 2 ½ tasses/600 ml

1 Lavez et brossez ou pelez les carottes, parez les extrémités. Déposez-les dans une casserole, ajoutez l'eau et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.
2 Rincez à l'eau froide courante, égouttez. Versez dans un pot stérilisé de 2 ½ tasses/600 ml et réservez.
3 Mélangez les ingrédients de la marinade, couvrez et faites cuire 1 ou 2 min à MAX., en brassant 1 fois pour bien faire dissoudre le sucre et le sel.
4 Versez sur les carottes et couvrez. Laissez tiédir, puis réfrigérez 1 semaine avant de servir. Servez avec du fromage au moment de l'apéritif. Gardez au réfrigérateur 1 mois au maximum.

Conseils du chef

Avant de faire cuire les carottes, assurez-vous qu'elles entrent dans le pot. Au besoin, coupez et parez les carottes.

Poussez les herbes et les épices dans le fond du pot à l'aide d'un couteau, ce qui assure ainsi une distribution uniforme des saveurs.

Jeunes carottes glacées

6½ min

Temps d'attente : 3 min

¾ de lb/350 g de jeunes carottes entières
2 cuil. à soupe d'eau

GLACE

2 cuil. à soupe de beurre
1 ½ cuil. à soupe de cassonade
¼ de cuil. à café de cannelle
1 grosse pincée de clous de girofle moulus
1 grosse pincée de sel
2 cuil. à soupe de noix hachées

4 PERSONNES

1 Faites cuire les carottes selon les indications données à la page 301.
2 Faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la cassonade, la cannelle, le clou de girofle et le sel. Égouttez bien les carottes et versez-y la glace; mélangez bien le tout.
3 Faites chauffer 20 s à MAX.; remuez. Garnissez de noix hachées.

Carottes au romarin

10 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de carottes, en rondelles de ¼ de po/6 mm
½ tasse/125 ml d'eau
2 cuil. à café de fécule de maïs
¼ de cube de bouillon de poulet
1 cuil. à café de ciboulette séchée
½ cuil. à café de romarin

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez les carottes dans une casserole, ajoutez ¼ de tasse/50 ml d'eau, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 1 fois. N'égouttez pas.
2 Délayez la fécule dans le reste de l'eau, ajoutez les autres ingrédients, brassez, puis incorporez aux carottes.
3 Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

Carottes marinées

Carottes à la crème sure

Carottes à la crème sure

4½ min

Temps d'attente : 3 min

½ lb/225 g de carottes, taillées en bâtonnets
2 cuil. à soupe d'eau salée
2 échalotes, émincées
2 cuil. à soupe de crème sure
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
¼ de cuil. à café d'aneth
1 pincée de poivre

3 OU 4 PERSONNES

1 Mélangez carottes et eau, couvrez et faites cuire de 4 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez.
2 Incorporez les autres ingrédients, couvrez et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX. Laissez reposer 3 min.

Trempette piquante

10 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de carottes, en tranches
2 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
½ cuil. à café de paprika
1 grosse pincée de cayenne
½ cuil. à café de cumin
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
3 cuil. à soupe de crème fouettée
olives noires, pour garnir

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez carottes et eau dans une casserole, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Laissez reposer 3 min, égouttez.
2 Réduisez en purée, incorporez le reste des ingrédients, sauf la crème, et laissez tiédir. Incorporez délicatement la crème fouettée et réfrigérez. Garnissez d'olives noires et servez avec des tranches de baguette ou de pain pita.

Temps de cuisson des carottes

CATÉGORIES	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	INSTRUCTIONS
Carottes fraîches Jeunes carottes entières	12 oz/350 g	6 à 8 min	Déposez dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou à l'aide d'un couvercle non hermétique. Remuez 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer, couvert, 3 min. Égouttez.
en rondelles de 2 po/5 cm	8 oz/225 g 1 lb/450 g	6 à 8 min 8 à 10 min	Voir ci-dessus.
en rondelles de ¼ de po/6 mm	8 oz/225 g 1 lb/450 g	4 à 7 min 8 à 10 min	Voir ci-dessus.
Carottes surgelées Jeunes carottes entières	1 lb/450 g	10 à 12 min	Voir ci-dessus.
en rondelles de ¼ de po/6 mm	1 lb/450 g	8 à 10 min	
Carottes en boîte Rondelles Entières Jeunes carottes	11 oz/325 g 1 ¼ lb/600 g 14 oz/400 g	2 ou 3 min 3 ou 4 min 2 ou 3 min	Égouttez et conservez 2 cuil. à soupe du liquide. Versez dans une casserole avec le liquide réservé, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer en remuant 1 fois. Égouttez.

Glaces et sorbets

Préparez de délicieuses glaces, si rafraîchissantes, grâce au four micro-ondes. Parfumez-les de fruits frais et essayez même des fruits plus exotiques tels la mangue et le litchi.

Les glaces et sorbets à saveur exotique terminent en beauté un repas entre amis ou ajoutent une note rafraîchissante entre les repas lors de chaudes journées d'été.

Les glaces et sorbets faits maison sont beaucoup moins coûteux que les produits du commerce et, grâce au four micro-ondes, se préparent en un tournemain.

Une glace se compose d'un sirop sucré aromatisé de jus ou de purée de fruits. On le fait congeler partiellement, puis on le fouette jusqu'à consistance homogène. Pour un sorbet, on procède de la même façon, puis on incorpore un blanc d'oeuf monté en neige, ce qui donne un mélange encore plus crémeux.

Préparez le sirop aux micro-ondes : vous épargnerez du temps et aurez un minimum de casseroles à récurer. De plus, vous ne risquez pas de faire brûler le sucre ni d'obtenir un mélange grumeleux. Enfin, la purée de fruits cuit beaucoup plus rapidement au four micro-ondes.

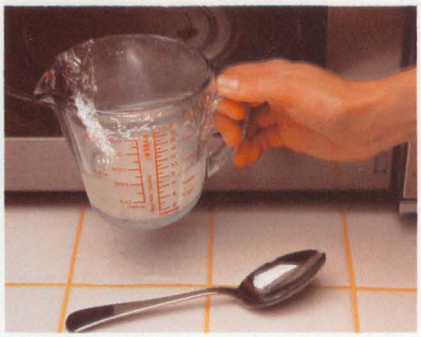
Utilisez toujours du sucre blanc, car la cassonade ne donne pas une couleur appétissante aux glaces et sorbets. Vous pouvez utiliser n'importe quel type de sucre blanc; dans les recettes qui suivent, nous avons choisi le sucre cristallisé, mais, si vous optez pour le sucre semoule, n'oubliez pas qu'il se dissout plus rapidement, tandis que le sucre en morceaux se dissout plus lentement.

Versez le sucre et l'eau ou le jus de fruits dans un bol à l'épreuve de la chaleur, car le sucre atteint des températures très élevées. Le verre à l'épreuve de la chaleur convient parfaitement, car il résiste même au sucre bouillant. Si vous préférez, utilisez une tasse à mesurer en verre. Remuez le sirop de temps en temps et laissez-le bien refroidir avant de l'utiliser. Laissez aussi refroidir complètement les purées de fruits cuites aux micro-ondes.

Faites congeler le mélange dans un récipient peu profond, si possible, pour qu'il durcisse plus rapidement. Retirez-le du congélateur, puis fouettez-le vigoureusement en défaisant les cristaux de glace. Si vous utilisez une fourchette ou un fouet métallique, la glace sera plutôt dure, tandis qu'un batteur vous permet d'obtenir une glace plus légère. Tout compte fait, le mélangeur donne les meilleurs résultats, soit une glace ultra légère à la texture fine, aussi appétissante que bonne au goût. Enfin, si vous choisissez de préparer un sorbet en ajoutant un blanc d'oeuf battu en neige, le résultat sera encore plus spectaculaire.

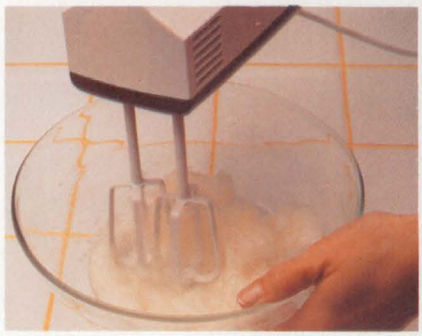
De gauche à droite, dans le sens des aiguilles d'une horloge : *Glace au citron, Glace aux litchis, Glace framboise et orange*

Préparation des glaces aux micro-ondes

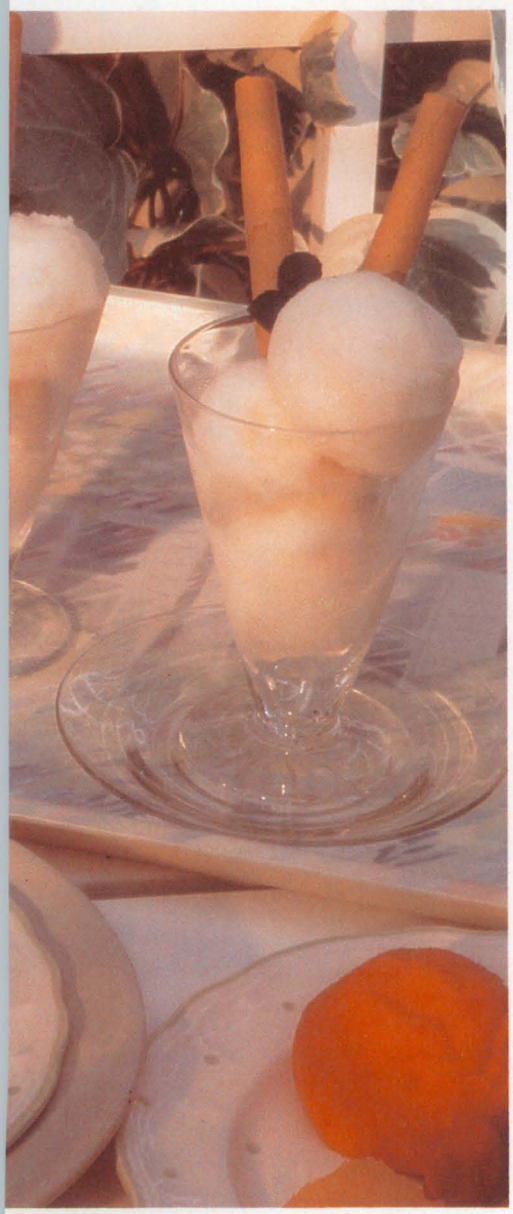


Versez *l'eau ou le jus et le sucre dans une tasse à mesurer ou un petit bol et couvrez avec une pellicule plastique entrouverte.*

Faites cuire *1 ½ à 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez tiédir et incorporez les autres ingrédients.*



Congelez *3 ou 4 h, remuez 1 fois. Fouettez, puis congelez complètement. Au moment de servir, faites ramollir de 2 à 4 min à DÉCONGÉLATION ou 30 s seulement pour 1 portion.*



Glace au citron

1½ min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/125 ml d'eau
½ tasse/100 g de sucre
le jus de 3 citrons
feuilles de menthe, pour garnir

3 OU 4 PERSONNES

1 Versez l'eau et le sucre dans une tasse à mesurer et faites chauffer selon les instructions données ci-dessus. Laissez tiédir.

2 Ajoutez le jus de citron et versez le mélange dans un récipient pour congélateur. Faites congeler et fouettez tel qu'indiqué à l'étape 3 ci-dessus. Versez dans les coquilles de citron et faites congeler complètement.

3 Pour servir, enfournez de 2 à 4 min à DÉCONGÉLATION. Garnissez le dessus de feuilles de menthe.

Glace framboise et orange

1½ min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/125 ml d'eau
½ tasse/100 g de sucre
le jus de 2 oranges
½ tasse/100 g de framboises
2 cuil. à soupe de liqueur d'orange
1 cuil. à soupe de jus d'orange
quartiers d'orange et framboises

4 À 6 PERSONNES

1 Versez l'eau et le sucre dans une tasse à mesurer et faites chauffer tel qu'indiqué ci-dessus.

2 Incorporez le jus d'orange frais, les framboises, la liqueur d'orange et le jus d'orange concentré. Réduisez en purée, puis versez dans un contenant pour congélateur. Faites congeler de 6 à 8 h, jusqu'à ce que le mélange soit ferme, en remuant 1 fois. Fouettez de nouveau et faites congeler complètement.

3 Pour servir, enfournez à DÉCONGÉLATION, de 2 à 4 min. Garnissez de framboises et de quartiers d'orange.

Glace aux litchis

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 15 oz/425 g de litchis
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de sucre
biscuits roulés et tiges de menthe fraîche, pour garnir

4 PERSONNES

1 Égouttez les litchis et réservez les fruits.

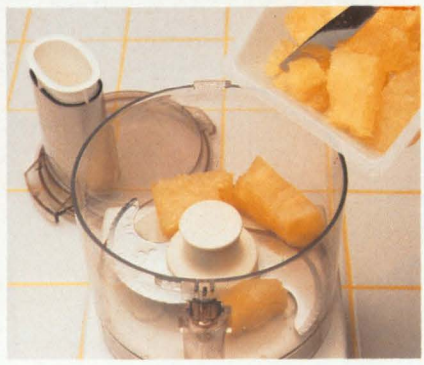
2 Ajoutez le jus de citron et le sucre au jus des litchis et faites chauffer, puis congelez tel qu'indiqué ci-dessus.

3 Pour servir, déposez au four micro-ondes de 2 à 4 min à DÉCONGÉLATION. Versez le mélange dans des coupes et ajoutez les litchis; garnissez chaque coupe de 2 biscuits roulés et d'une tige de menthe fraîche, au goût.

Préparation des sorbets aux micro-ondes

Versez *l'eau ou le jus de fruits et le sucre dans une tasse à mesurer, couvrez et faites chauffer 1 ½ à 2 min à MAX.*

Ajoutez *le reste des ingrédients et préparez selon les recettes. Laissez tiédir. Congelez de 2 à 4 h, en remuant 1 fois. Fouettez jusqu'à consistance homogène.*



Incorporez *délicatement le blanc d'oeuf battu en neige et faites congeler complètement. Pour servir, faites ramollir légèrement de 2 à 4 min à DÉCONGÉLATION.*

DAVE KING

Sorbet à l'orange

2 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/300 ml de jus d'orange frais
le jus de ½ citron
⅜ de tasse/75 g de sucre
1 blanc d'oeuf

6 À 8 PERSONNES

1 Versez les jus d'orange et de citron et le sucre dans une tasse à mesurer. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois; laissez tiédir.

2 Versez dans un récipient pour congélateur, faites congeler, puis fouettez bien tel qu'indiqué ci-dessus.

3 Fouettez le blanc d'oeuf jusqu'à formation de pics. Incorporez au mélange congelé et versez dans 6 à 8 coquilles d'oranges. Congelez complètement.

4 Pour servir, déposez au four de 2 à 4 min à DÉCONGÉLATION. Si vous préférez, retirez le sorbet du congélateur et réfrigérez-le de 15 à 20 min avant de le servir.

Micro-truc

Pour extraire le plus de jus possible des agrumes, déposez-les au four micro-ondes de 20 à 35 s à MAX., avant de les presser. La tâche sera plus facile et chaque fruit donnera un maximum de jus.

Sorbet aux cassis

4½ min

Temps d'attente : aucun

½ tasse/125 ml d'eau
½ tasse/100 g de sucre
1 tasse/250 ml de cassis surgelés
1 cuil. à soupe de crème de cassis ou de liqueur d'orange
1 blanc d'oeuf

6 À 8 PERSONNES

1 Versez l'eau et le sucre dans un bol et faites chauffer à MAX., tel qu'indiqué à l'étape 1, page 304.
2 Incorporez les cassis et la crème de cassis; faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Laissez tiédir.
3 Versez dans un mélangeur et fouettez jusqu'à consistance homogène. Passez au tamis au-dessus d'un contenant allant au congélateur. Faites congeler et fouettez tel qu'indiqué à la page précédente.
4 Fouettez le blanc d'oeuf jusqu'à formation de pics, incorporez au mélange à moitié congelé et déposez au congélateur jusqu'à ce que le sorbet soit bien ferme.
5 Au moment de servir, enfournez de 2 à 4 min à DÉCONGÉLATION.

Sorbet à la mangue

2 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 15 oz/425 g de mangues, tranchées
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 blanc d'oeuf

4 À 6 PERSONNES

1 Égouttez les fruits; versez le sirop, le sucre et le jus de citron dans une tasse à mesurer. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en brassant à mi-temps. Laissez tiédir.
2 Versez le mélange et les tranches de mangues dans un mélangeur et fouettez jusqu'à consistance homogène. Versez dans un récipient pour congélateur, faites congeler, puis fouettez tel qu'indiqué à la page précédente.

En haut : *Sorbet aux cassis;* **En bas :** *Sorbet à la mangue*

3 Fouettez le blanc d'oeuf jusqu'à formation de pics, incorporez au mélange et déposez au congélateur.
4 Au moment de servir, laissez ramollir légèrement de 2 à 4 min à DÉCONGÉLATION.

Notes sur la congélation

L'utilisation d'un mélangeur vous donne un sorbet à texture fine et douce, très raffinée, mais comptez 6 à 8 h au congélateur pour obtenir un sorbet bien ferme. Sinon, comptez 3 ou 4 h au congélateur.

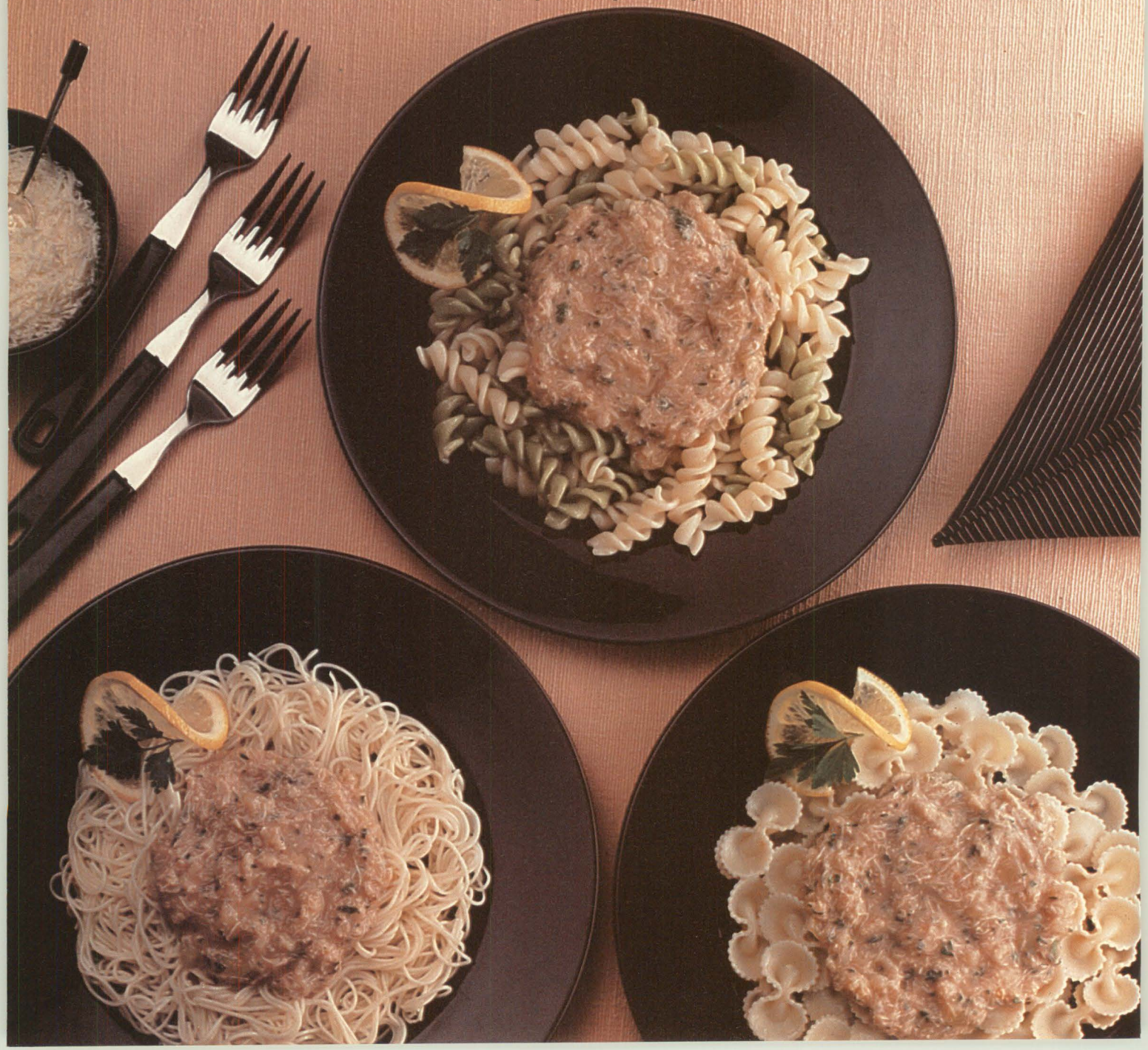
Pâtes cuites aux micro-ondes

Dorénavant, faites cuire vos pâtes aux micro-ondes : vous n'aurez plus de pâtes collantes ou trop cuites. De plus, les casseroles se nettoient comme un charme.

On doit toujours faire cuire les pâtes dans une très grande quantité d'eau bouillante. Si vous utilisez un plat peu profond, au lieu d'une grande casserole, vous pouvez épargner beaucoup de temps au moment de faire bouillir l'eau de cuisson. Couvrez le plat d'une pellicule plastique pour que l'eau atteigne le point d'ébullition plus rapidement. Vous pouvez aussi utiliser une bouilloire électrique.

Assurez-vous que le sel ajouté est complètement dissous et que l'eau a atteint le point d'ébullition avant d'ajouter les pâtes. Servez-vous d'un grand plat, car vous voudrez certainement remuer les pâtes pendant la cuisson. Utilisez un plat rectangulaire et peu profond pour les pâtes filiformes. Cassez les extrémités des spaghetti pour qu'ils entrent bien dans le plat, au besoin.

Dans le sens des aiguilles d'une horloge, à partir du haut : *Sauce au crabe servie sur un mélange de rotini, des bouclettes et des vermicelles.*



Ajoutez un peu d'huile à l'eau de cuisson, pour éviter que les pâtes ne collent.

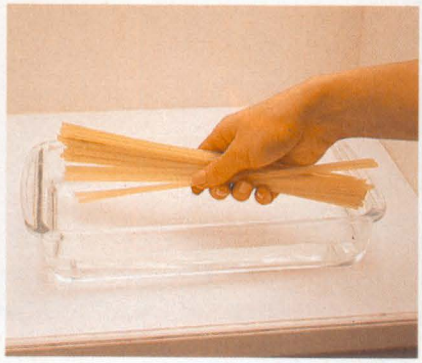
Les pâtes alimentaires ont des formes diverses : les temps de cuisson varient donc considérablement, selon que vous faites cuire des tagliatelles ou des gros macaronis. Consultez le tableau ci-dessous, mais n'oubliez pas que les pâtes varient également selon la marque de commerce. Vérifiez souvent le degré de cuisson. Si vous faites cuire de grandes quantités de pâtes, utilisez plus d'eau ainsi qu'un plus grand plat. Le temps de cuisson demeure cependant le même. Vous préférerez peut-être faire cuire de grandes quantités de pâtes de manière conventionnelle.

Les pâtes sont meilleures cuites « al dente », légèrement croquantes. Aussitôt cuites, égouttez les pâtes dans un tamis et rincez-les bien à l'eau courante, chaude pour un plat chaud ou froide si les pâtes seront servies en salade. Vous éliminerez ainsi l'excédent d'amidon qui fait que les pâtes collent ensemble. Égouttez bien, puis, pour un plat chaud, remettez les pâtes dans le plat et arrosez-les d'un peu d'huile ou de beurre et assaisonnez-les généreusement de poivre noir frais moulu. Les pâtes à farcir comme les cannellonis et les lasagnes doivent en plus être déposées sur un linge propre ou du papier absorbant jusqu'au moment de s'en servir.

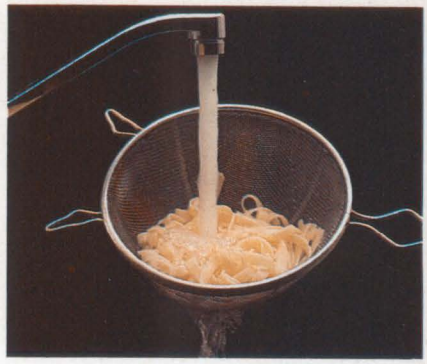
Les pâtes cuites se réchauffent bien, seules ou avec une sauce. Versez deux portions dans un plat graissé, ajoutez une noix de beurre et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant délicatement. Les pâtes cuites se congèlent bien aussi et se réchauffent aux micro-ondes. Vous économisez certes mais n'épargnez pas de temps, car il est aussi long de faire décongeler et réchauffer des pâtes cuites que de les faire cuire.

Préparation des pâtes aux micro-ondes

Mélangez *eau, sel et huile dans un plat de forme appropriée (consultez le tableau). Couvrez d'une pellicule plastique et faites bouillir à MAX.*



Ajoutez *les pâtes et faites cuire à découvert à MAX., le temps requis. Les pâtes doivent être « al dente ».*



Laissez *reposer, couvert, 5 min, puis rincez à l'eau courante. Égouttez parfaitement. Déposez les pâtes à farcir sur du papier absorbant ou un linge propre.*

Temps de cuisson des pâtes alimentaires

PÂTES	QUANTITÉ	PLAT	EAU	SEL	TEMPS DE CUISSON À MAX.
Cannelloni	1 à 4 oz/25 à 100 g 2 à 8 tubes	10 x 8 po/ 25 x 20 cm	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	10 à 12 min
Lasagne	3 à 12 lasagnes	10 x 8 po/ 25 x 20 cm	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	7 à 10 min
Macaroni	1 à 4 oz/25 à 100 g	10 tasses/2,5 l	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	8 à 10 min
Coquillettes	1 à 4 oz/25 à 100 g	10 tasses/2,5 l	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	9 à 11 min
Coquilles	1 à 4 oz/25 à 100 g	10 tasses/2,5 l	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	10 à 12 min
Rigatoni	2 à 4 oz/50 à 100 g	10 tasses/2,5 l	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	9 à 11 min
Spaghetti	1 à 4 oz/25 à 100 g	10 x 8 po/ 25 x 20 cm	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	7 à 10 min
Tagliatelles	1 à 4 oz/25 à 100 g	10 tasses/2,5 l	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	6 à 8 min
Vermicelles	1 à 4 oz/25 à 100 g	10 tasses/2,5 l	3 tasses/750 ml	½ cuil. à café	2 ou 3 min

Cannellonis au fromage

17 min

Temps d'attente : 8 min

Une sauce savoureuse et une garniture riche et crémeuse se préparent en un tournemain aux micro-ondes : servez-les ensuite avec des cannellonis.

4 cannellonis
persil, pour garnir

GARNITURE
4 oz/100 g de fromage cottage, bien égoutté
2 oz/50 g de mozzarella, râpé
3 cuil. à soupe de parmesan, râpé
1 oeuf, légèrement battu
½ cuil. à café de basilic
1 bonne pincée de sel
poivre

SAUCE
2 cuil. à café de fécule de maïs
¾ de tasse/175 ml de jus de tomates
2 cuil. à café d'huile d'olive
½ cuil. à café de basilic
½ cuil. à café de sucre
poivre
3 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de vin rouge ou de porto

2 PERSONNES

1 Faites cuire les cannellonis, selon les indications données au tableau. Égouttez, rincez, égouttez de nouveau et déposez sur du papier absorbant.
2 Mélangez bien tous les ingrédients de la garniture à l'aide d'une cuiller en bois.
3 Farcissez les cannellonis de ce mélange et déposez-les dans un petit plat peu profond.
4 Délayez la fécule de maïs dans une petite quantité de jus de tomates, dans une casserole de 3 ¾ tasses/900 ml.
5 Incorporez le reste du jus de tomates, l'huile d'olive, le basilic, le sucre et le poivre, au goût.
6 Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant à chaque minute.
7 Ajoutez le lait et le vin, mélangez et versez sur les cannellonis.
8 Faites cuire de 5 à 9 min à MED., plat couvert, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Laissez reposer 3 min. Garnissez de persil.

PAUL WEBSTER

Vermicelles, sauce au crabe

9 min

Temps d'attente : 5 min

Voici une délicieuse entrée pour deux personnes, partageant un repas tout spécial. Excellent repas vite fait, également, pour une personne.

2 oz/50 g de vermicelles
½ oignon, haché finement
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 bonne pincée de poudre d'ail
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 cuil. à soupe de persil haché
1 bonne pincée de sel et de poivre
1 boîte de 6 oz/175 g de crabe, jus réservé
2 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
parmesan râpé
tranches de citron et persil, pour garnir

2 PERSONNES

1 Faites cuire les vermicelles, selon les indications données; égouttez et réservez.
2 Mélangez l'oignon, le beurre, l'huile d'olive et la poudre d'ail dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX.
3 Incorporez la farine, ajoutez le persil, le sel, le poivre, la chair de crabe et le jus, le lait et la pâte de tomates. Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois.
4 Rincez bien les vermicelles et égouttez. Versez la sauce sur les pâtes chaudes et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.
5 Saupoudrez de parmesan râpé et garnissez de tranches de citron et de persil frais.

VARIANTE
Servez cette délicieuse sauce avec vos pâtes alimentaires préférées. Suivez simplement les instructions données.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 11

Boeuf bourguignon aux tomates 296
Casse-croûte
- Bacon et fromage 284
- Bâtonnets au bacon 282
- Biscottes garnies 283
- Bouchées aux épinards et au cari 283
- Canapés chauds 284
- Crabe et fromage à la crème 284
- Jambon et fromage 284
- Nachos 282
- Petites crevettes avec ananas 283
- Poulet hawaïen 284
- Saucisses fumées barbecue 283
- Thon à l'orientale 284
- Trempette piquante 301

Desserts
- Glace au citron 303
- Glace aux litchis 303
- Glace framboise et orange 303
- Sorbet à l'orange 304
- Sorbet à la mangue 305
- Sorbet aux cassis 305

Légumes
- Carottes à l'orange 299
- Carottes à la crème sure 301
- Carottes au romarin 300
- Carottes aux tomates 299
- Carottes ensoleillées 299
- Carottes marinées 300
- Jeunes carottes glacées 300
- Trempette piquante 301

Pâtes
- Cannellonis au fromage 308
- Vermicelles, sauce au crabe 308

Petits gâteaux
- Carrés au beurre d'arachide 294
- Carrés au caramel 293
- Carrés au caramel et aux noix 292
- Carrés au fromage et au citron 292
- Carrés aux dattes 295
- Carrés choco-noix 294
- Carrés savoureux au chocolat 292

Veau
- Escalopes de veau à la hongroise 287
- Escalopes de veau avec grands-pères 289
- Escalopes de veau gratinées 287
- Escalopes de veau, sauce à la crème sure 290
- Escalopes de veau aux tomates 286
- Roulé de veau au jambon et au fromage 288
- Veau citronné en casserole 287
- Veau et tagliatelles au fromage 290

MICRO secrets

Séchez le zeste des agrumes

Le zeste séché des agrumes rehausse les plats cuisinés. Lorsque vous aurez besoin de jus frais, conservez le zeste des agrumes, faites-le sécher aux micro-ondes. Le zeste séché se conserve 2 mois.

Râpez délicatement le zeste des agrumes, étalez-le dans une assiette, déposez une tasse d'eau dans le four et faites sécher de 4 à 6 min à MAX. Vérifiez-le à chaque minute, en le séparant à l'aide de vos doigts, jusqu'à ce qu'il soit bien sec. Laissez reposer à découvert environ 2 h. Gardez dans un récipient hermétique. Utilisez la moitié moins de zeste séché dans vos recettes, comparativement aux quantités de zeste frais indiquées.

RAY DUNS